

保健だより



【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎ 32・3551 / FAX 32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています。

休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話（☎ 33・2581）まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
12月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

子育てポンポコくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さんとその保護者（小松島市に住居票のある幼児）の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
12月19日(水)	クリスマス会	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
12月12日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成30年7月26日～平成30年8月31日生	12月5日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成30年2月1日～平成30年3月6日生	12月6日(木)	
1歳6か月児健診	平成29年6月生	12月25日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3歳5か月児健診	平成27年7月生	12月26日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、申込不要です

●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方ぜひご参加ください。

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操 など

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生



日程	受付時間	終了時間
12月7日(金)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

健康相談 小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます！



食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
12月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月21日(金)	坂野公民館	

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

※12月・1月は減塩キャンペーン月間です。血圧・減塩パネルを展示します。

保健師一口メッセージ

自分の血圧値を知っていますか？

小松島市において平成29年度市国保加入者の方の特定健診受診者のうち、医療機関の受診が必要とされる1度高血圧（140/90mmHg以上）の方の割合は32.8%と県や他の市町村と比較し高い割合となっています。

高血圧はサイレントキラーとも呼ばれ、血圧が高い状態が続くことで血管の内側を傷め、症状がないため知らないうちに動脈硬化が進行してしまい脳血管疾患や虚血性心疾患などを引き起こす原因となります。また冬場は寒さも影響し血圧が変動しやすく、朝目覚めて布団から出た時や暖房が効いている部屋から外に出た時など、急な温度変化がきっかけとなり血圧が急上昇してしまうこともあるので血圧が高めな方はさらに注意が必要です。

血圧は変動するため家庭での血圧を測定し普段の自分の血圧値がどれぐらいかを知ることが大切です。測定のタイミングとしては、①起床後1時間以内で排尿を済ませ朝食や服薬の前②入浴や飲酒の直後を避けた就寝前、といった1日2回測定することがよいとされています。家庭血圧では135/85mmHg以上が降圧治療の対象とされているため、治療されていない方で家庭血圧が135/85mmHg以上が続くようであればかかりつけ医にご相談ください。

そして年に1回は健診を受診し自身の健康状態を確認することも大切です。40歳以上の市国保に加入されている方で特定健診の受診券が届いている方は受診期間が12月末までとなっています。その他の医療保険に加入されている方は各保険者に確認してください。

市保健師 飯藤 瑠依子